


2 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		Подъём с разгибом (Кір Up) <i>Кір Up</i>
2		Китайский фляк (Rubber Bands) <i>Suicide kip up, Rubber Bands, Continuous kip-up</i>

со спины прыжком подняться через прогиб